


日	月	火	水	木	金	土
		<p>プログラムについての不明点はいつでもお問い合わせ下さい</p> 	<p>1 14:00~ 防災訓練</p>  <p>※詳細は裏面へ</p>	<p>2 14:00~ リラックスヨガ</p> <p>※予約先着5名</p> 	<p>3 文化の日</p> <p>休館日</p>	<p>4 14:00~ スクラッチアート</p>  <p>14:00~ みちくさ(親の会)</p>
5 休館日	<p>6 14:00~ 11月の壁面を作ろう</p> 	<p>7 14:00~ 防災について考えよう</p> 	<p>8 14:00~ ポッチャ</p> 	<p>9 13:30~ 人生ゲームで遊ぼう</p>  <p>※当日先着6名</p>	<p>10 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)</p> <p>14:00~ アングーマネジメント</p> 	<p>11 14:00~15:30 りぼんの会 (re-born)</p> <p>※摂食障害本人の会となります、</p> 
12 休館日	<p>13 14:00~ プログラムミーティング</p> 	<p>14 14:00~ のほほんピアタイム</p> 	<p>15 13:30~ 無料法律相談 予約×切11/10(金)</p> <p>14:00~ クリスマス飾りづくり</p> 	<p>16 13:00~ 登呂遺跡に行こう</p> 	<p>17 14:00~15:30 コミュカUpの会</p> <p>対人関係の中で こんなときどうしたら?を みんなで話し合い練習します</p> 	<p>18 14:00~ ボードゲーム</p> 
19 休館日	<p>20 14:00~ ヤミナベ卓球</p>  <p>室内運動靴が必要ですよ</p>	<p>21 14:00~ 推しの一枚を紹介しよう</p>  <p>本、漫画、音楽、映画などなど 自分のおすすめの作品を 紹介しましょう♪</p>	<p>22 14:00~ 自分のトリセツを作ろう</p>  <p>不調のサインを 整理して、元気に なるためのプランを考えます</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>休館日</p>	<p>24 14:00~ ポッチャ</p> 	<p>25 14:00~ スクラッチアート</p> 
26 休館日	<p>27 14:00~ 外で体を動かそう</p> <p>歩きやすい靴で 来所ください ※雨天ボードゲーム</p> 	<p>28 14:00~ リラックスヨガ</p> <p>※予約先着5名</p> 	<p>29 14:00~ アロマスプレーと ききアロマ</p> 	<p>30 14:00~ のんびり鑑賞会</p> 		

* 予定表に記載なく会議などで食堂を使用し、食堂への入室をご遠慮いただく場合がございます。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

* プログラムは都合により急遽変更・中止になることもありますのでご了承ください。

みらいのコーナー

防災訓練

11/1(水)14:00~

防災ボランティアの方をお招きして、防災訓練を行います。地震発生時室内で身を守る方法や、外を歩いているときの危険な場所を所内での説明と、近隣を歩きながらお話しします。地震は自分がどこにいるときに発生するかわかりません。実際に起きた時にスムーズに動けるように、自分を守る術を学びましょう！

防災について考えよう

11/7(火)14:00~

ゲームをしながら、防災について一緒に考えるプログラムです。

プログラムミーティング

11/13(月)14:00~

みらいのプログラムと一緒に考えましょう。
みなさんのご意見聞かせてください！

のほほんピアタイム

11/14(火)14:00~

仲間と話を聴きあいます。話したくないことは、パスOK！
テーマはその場で、みんなで共有したいものを出し合います。
お気軽にご参加ください♪

登呂遺跡に行こう

11/16(木)13:00~16:20くらい



弥生体験ミュージアムパーク！紅葉散策もしがてらお出かけしませんか？
入場料 300円 交通費往復 380円
手帳をお持ちの方は入場料無料、交通費は半額になりますので、忘れずにご持参ください。
！各自食事をとってからみらいに集合、時間厳守をお願いします！

外で体を動かそう

11/27(月)14:00~

お散歩をして、外でバトミントンでもできたらいいな！
歩きやすい靴で来てください。

アロマスプレーとききアロマ

11/29(水)14:00~

アロマの精油を使ってスプレーを作ります。お互い作ったスプレーで
なんの香りを調合したかみんなで予想しよう！

アルコール依存相談

毎月第2金曜日にアルコールに関する相談を受けつけております。アルコール依存に悩むご本人やそのご家族が対象です。相談は予約制で断酒会の会員がお話を聞きます。
お気軽にお問合せ下さい。

次回開催日 11月10日(金)

家族の会

みらいの利用者さんのご家族を対象に、偶数月の第3金曜日の13:30~14:30にお話の会を開催しております。みらいの職員を交えた安心できる環境で体験談を話したり、意見交換を行います。
◎予約先着6名/みらいへご連絡ください
◎もちもの/室内履き、飲み物

次回開催日 12月15日(金)

静岡市支援センターみらい

静岡市駿河区曲金三丁目1番30号 南部保健福祉センター 3階
電話・FAX 054-285-8870
相談専門電話 054-285-8871

交通 静鉄バス 県立病院高松線登呂コープタウン行き
「小黒三丁目南部体育館入口」下車徒歩3分
みなみ線
「小黒二丁目東」下車徒歩5分
ホームページ: <https://mirai-shien.net/>